

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきます。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。

今月、23日は勤労感謝の日です。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。

バランスよく食べよう！～食事の基本形(日本型食生活)～

体を動かすエネルギーや、体を作る材料、体を病気から守るために必要なものなどは、すべて毎日の食事からとっています。毎日の食事をバランスのよい食事にするためには、「**主食＋主菜＋副菜＋汁もの**」がそろった日本型食生活の食事の基本形を意識しながら食べることが大切です。

副菜

野菜のおかずなど。
体を病気から守ったり、調子を整える、ビタミン、無機質、食物せんいなどを多く含んだ食べもの。

副菜



主菜

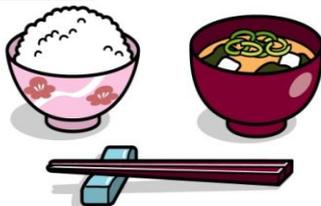
主菜

肉・魚・たまご・大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
体を作る材料、たんぱく質をたくさん含んだ食べもの。

主食

主食

米・パン・麺など。
体を動かし、脳を働かせるエネルギー源、炭水化物をたくさん含んだ食べもの。



汁物

汁物(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補うという、大切な役割があります。

【さらにそろとうよいもの、デザートやおやつで食べてもよい】

牛乳、乳製品・・・ 丈夫な骨を作るカルシウムが豊富。

くだもの・・・ ビタミン、エネルギーをさらにとることができる。

